Автономная некоммерческая организация «Центр социального обслуживания населения Северного округа»

Отдел социального обслуживания населения в м.р. Елховский

конкурс микропроектов

СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ «МАРШРУТ ЗДОРОВЬЯ»

ПРОБЛЕМА

- ✓ 65 % получателей социальных услуг имеют недостаточную и нерегулярную физическую активность, из них имеют возраст-ассоциированные заболевания:
- ✓ 70% - риск старческой астении
- ✓ 66 % - риск остеопороза
- ✓ 37 % - существенные ограничения в повседневной жизни из-за слуха
- ✓ 53 % - существенные ограничения в повседневной жизни из-за зрения
- ✓ 58 % - в течении последнего года падали с высоты собственного роста.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Создать дополнительные условия для сохранения и укрепления здоровья получателей социальных услуг на дому, проживающих на территории с.Елховка, через вовлечение их в оздоровительные мероприятия





СУТЬ ПРОЕКТА

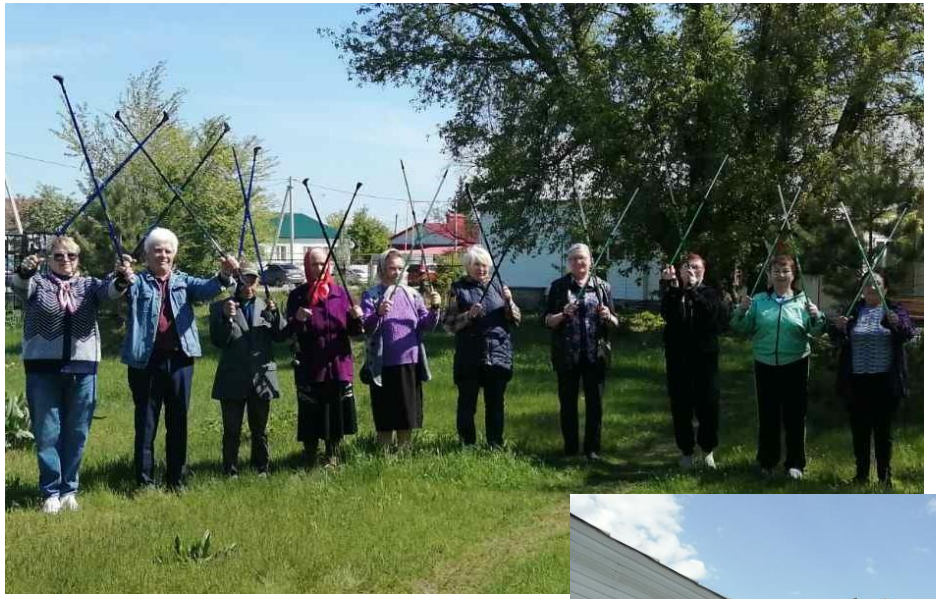
- Вовлечение пожилых людей, проживающих в с.Елховка, состоящих на надомном социальном обслуживании, в занятия северной ходьбой со скандинавскими палками по месту жительства в малых группах недалеко от дома.
- Проведение обучения пожилых людей навыкам северной ходьбы.
- Организация и проведение в течении 4 месяцев регулярных занятий с целевой группой северной ходьбой.
- Проведение информационной кампании по популяризации северной ходьбы и здорового образа жизни среди населения м.р. Елховский.
- Тиражирование полученного опыта по поддержанию здоровья людей пожилого возраста.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

1. пожилые люди 60+, проживающие в с.Елховка, являющиеся получателями социальных услуг - 6

2. серебряные добровольцы, нуждающиеся в укреплении физического здоровья – 3

3. люди с инвалидностью - 5



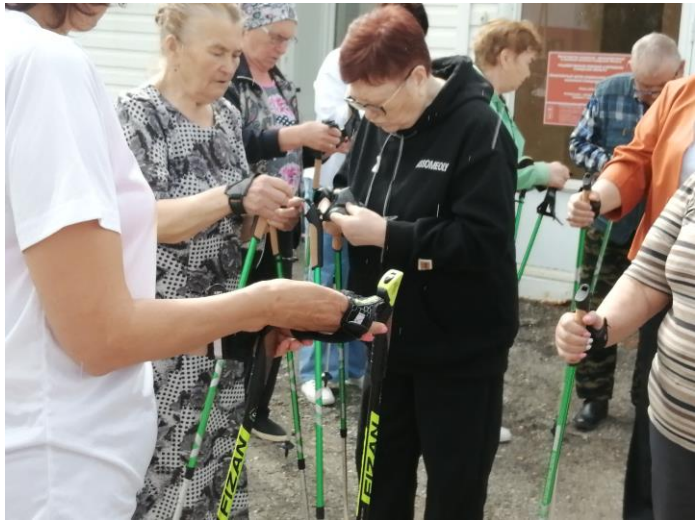


ОБУЧЕНИЕ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ НАВЫКАМ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ

Обучено 14 человек











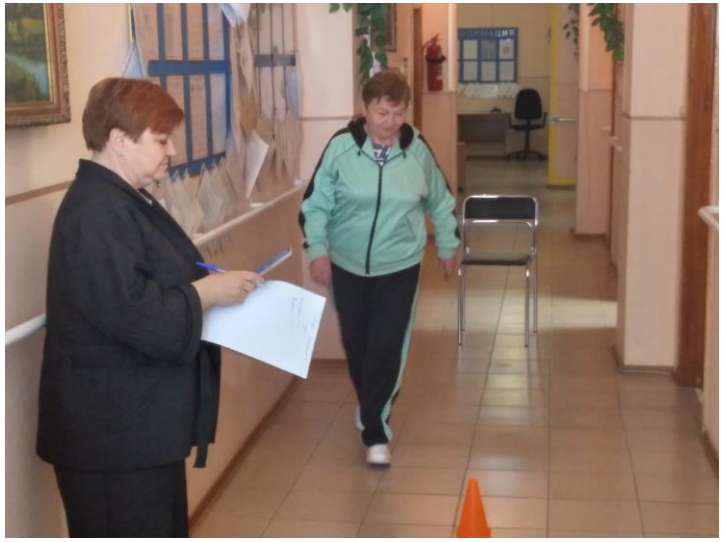
ТЕСТИРОВАНИЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕСТА «ВСТАНЬ И ИДИ»

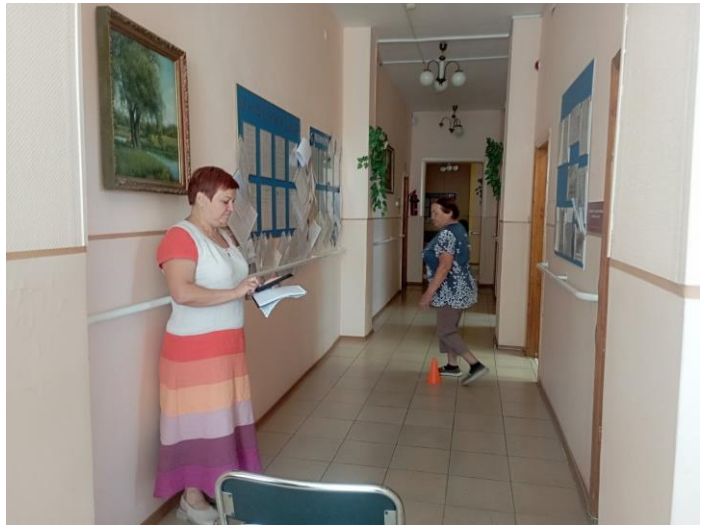
2 этапа тестирования:
- ✓ Первичный
- ✓ Итоговый

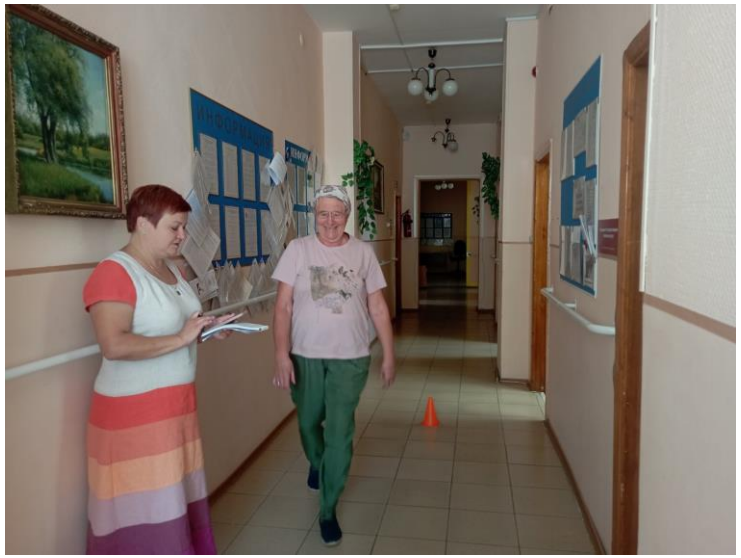
Протестировано 12 человек

У 25% - улучшение показателей ходьбы, равновесия.

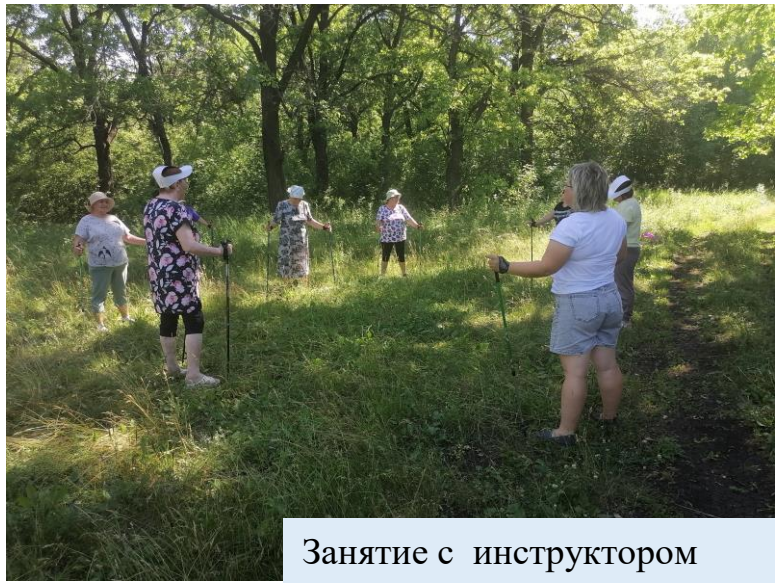








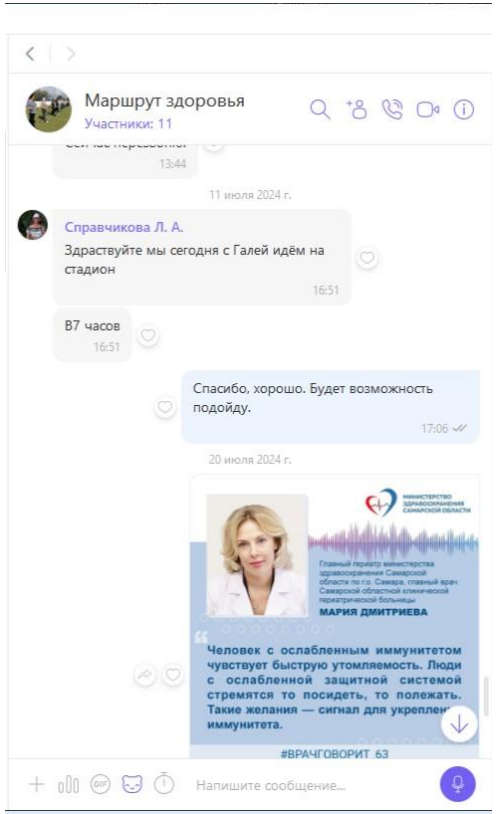
ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ



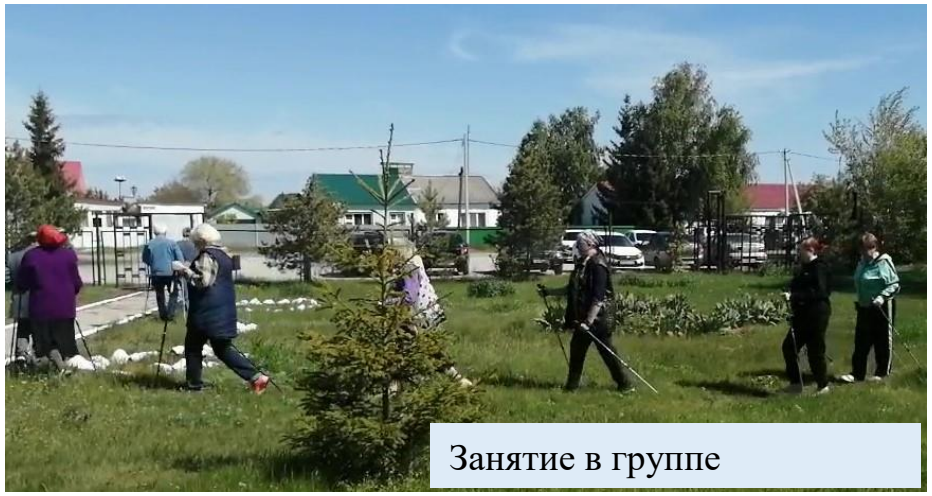
Занятие с инструктором



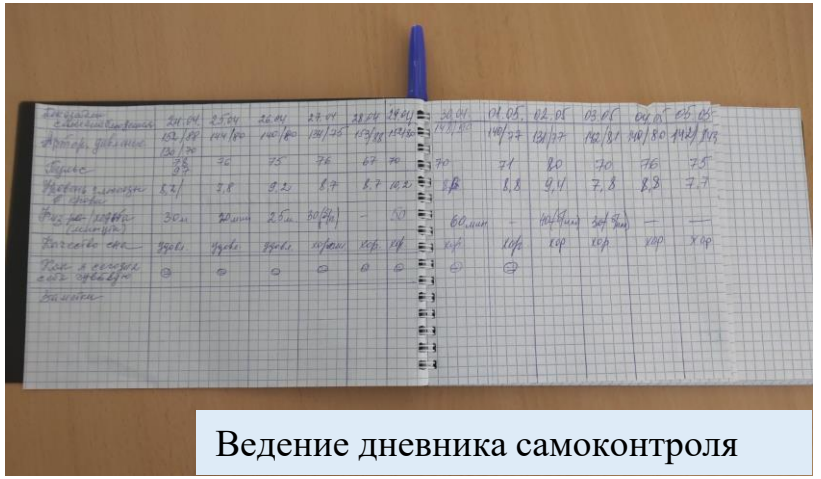
Благополучатель Л.А. занимается северной ходьбой самостоятельно



группа «Маршрут здоровья» в мессенджере Вайбер

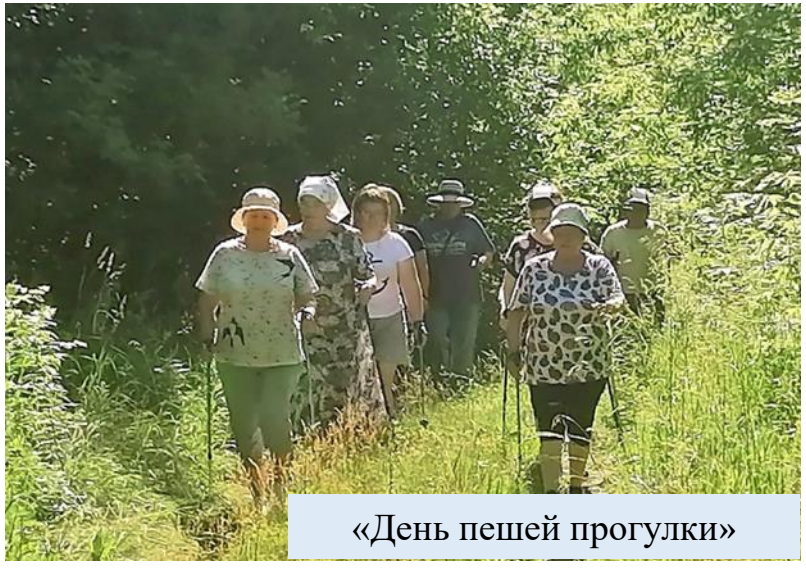


Занятие в группе

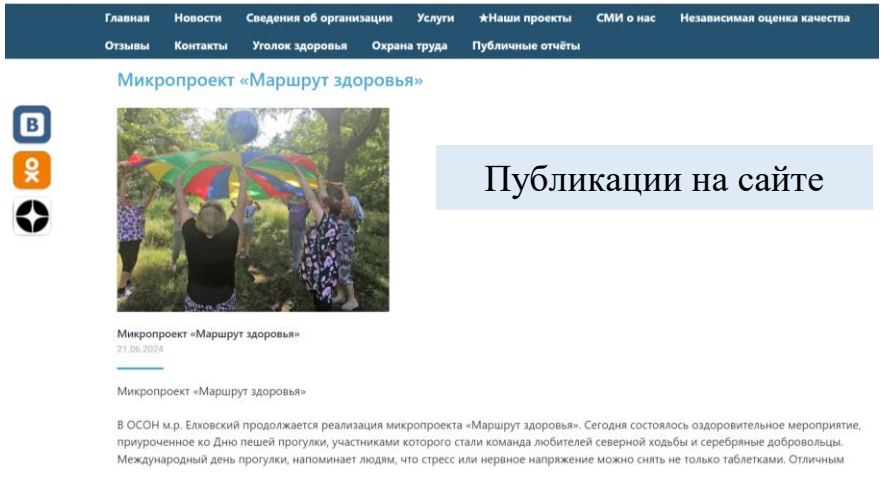


Ведение дневника самоконтроля

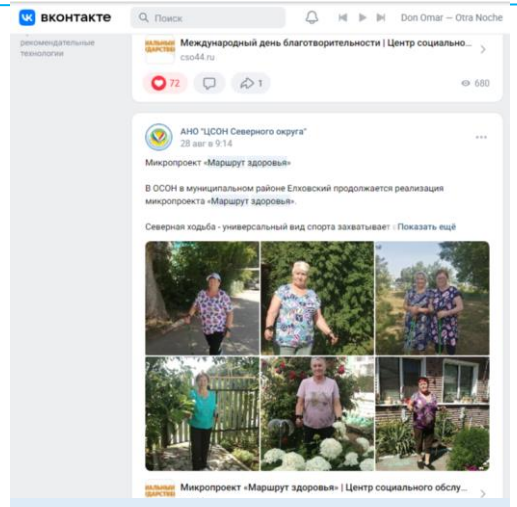
ИНФОРМАЦИОННАЯ КАМПАНИЯ



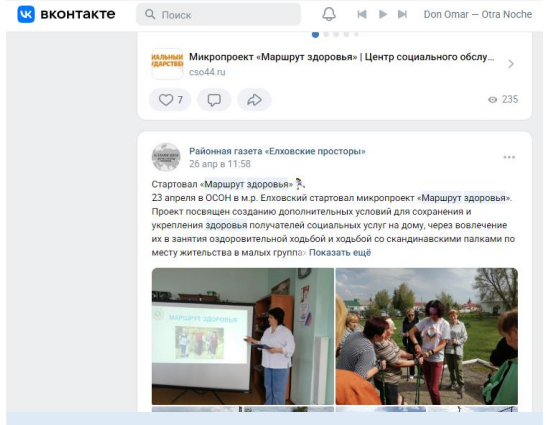
«День пешей прогулки»



Публикации на сайте



Фотофлэшмоб



Публикации в сообществе «Районная газета «Елховские просторы»



Публикации в газете «Елховские просторы»

РЕЗУЛЬТАТЫ



- Количество благополучателей проекта - 14 человек
- Количество групповых занятий северной ходьбой вместе с инструктором - 5

Количество публикаций в СМИ на актуальную тему – 2

В интернет ресурсах партнеров - 3

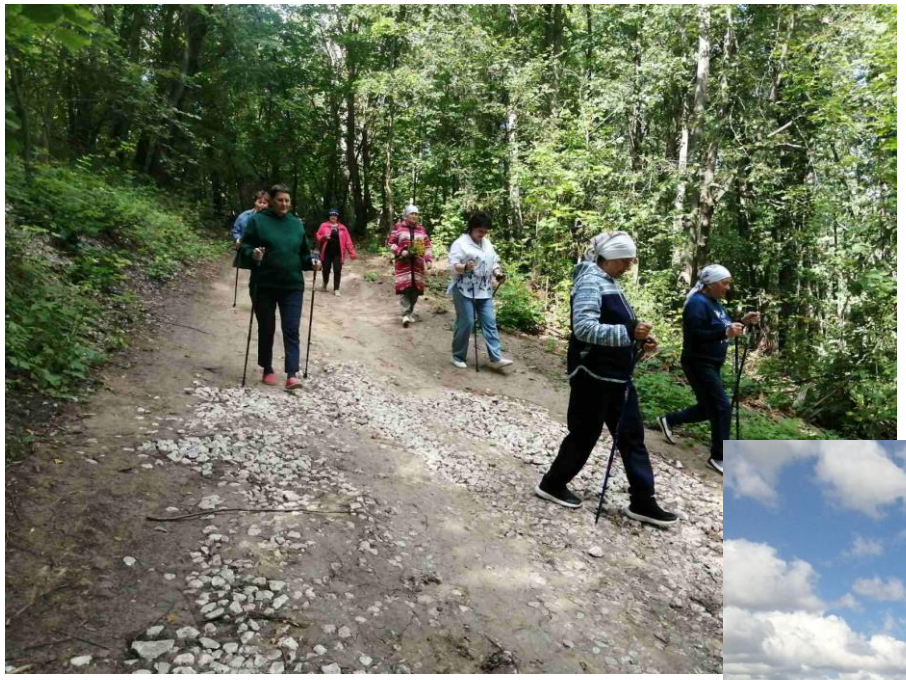
- Количество публикаций на сайте и в социальных сетях - 5
- Окружная презентация по обмену опытом – 1

Социальный эффект проведения занятий северной ходьбой

75% пожилых людей - участников проекта овладели навыками самостоятельных и регулярных занятий северной ходьбой, обеспечивая достаточную физическую активность, тем самым способствуя сохранению и укреплению собственного здоровья

ТИРАЖИРОВАНИЕ ПРОЕКТА

- 2 села Елховского района – с.Борма, с.Теплый Стан
- 20 участников





ОТЗЫВЫ БЛАГОПОЛУЧАТЕЛЕЙ



«Заниматься очень нравится, хотя это и простая, казалось бы, ходьба, но нагрузку тоже надо контролировать, по началу сильно уставала. – предупредила она. - Уже не так хорошо работают суставы, нет былой гибкости, физическую активность особенно в нашем возрасте поддерживать надо. Заниматься северной ходьбой можно практически везде и в любую погоду, и в тёплое время года, и в холодное».



«Ходьбой со скандинавскими палками занимаюсь уже давно. Занятия начинала с лыжных палок. Это очень полезный вид спорта, а для пенсионеров еще и доступный. Дает здоровье. Ходим вместе с подругой. Недалеко от моего дома есть спортивная площадка, а вокруг нее очень хорошее покрытие. Проходим 10-12 кругов. Приходим усталые, но настроение всегда приподнятое».

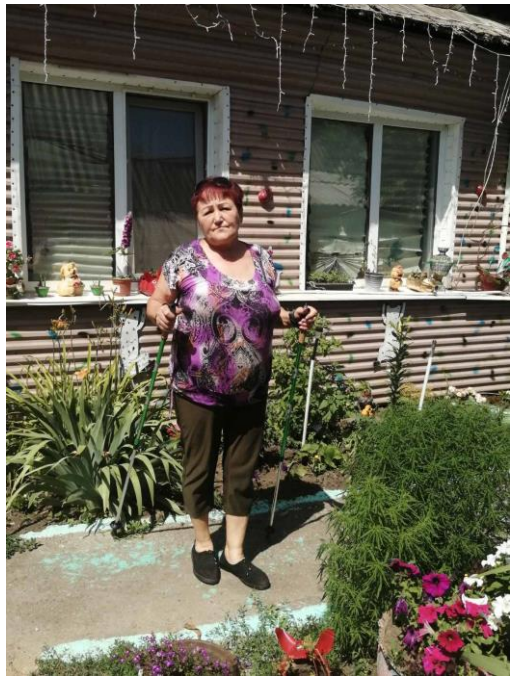


Ходить – это еще один повод встретиться и пообщаться с лучшей подругой. Зинаида Леонтьевна отмечает, что занятия северной ходьбой помогают нормализовать сахар в крови, стала чувствовать себя лучше.

ОТЗЫВЫ БЛАГОПОЛУЧАТЕЛЕЙ



«Занятия северной ходьбой дают всплеск жизненных сил. Раньше жизнь кипела вокруг, потом наступило затишье, сейчас снова стараюсь вливаться в активную жизнь, больше двигаться. Для людей в возрасте такие занятия особенно важны и нужны».



Участие в проекте «Маршрут здоровья» стало моим новым занятием северной ходьбой. Советую всем - это самый полезный для здоровья вид спорта.

